

# SPF Tyresö

# Medlemsbladet

Nr 2

April 2024

Årgång 33

## Från redaktionen

Medlemskortet för år 2024 bifogas detta nummer.

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet augusti/september 2024 och kommer att innehålla programmet för september-november 2024. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 augusti 2024, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress [gun.tombrock@telia.com](mailto:gun.tombrock@telia.com) och [cmelander@yahoo.se](mailto:cmelander@yahoo.se).



*och Trevlig Sommar!*

**Tisdag 14 maj**

## Vårlunch och härliga musik!



God mat, trevligt sällskap och fin underhållning av Monika Bring med den vita saxofonen och Lena Magnusson med piano och dragspel.

För mer information se sid. 9.

## Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 7	Trivselgrupp 2
Sid. 3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid. 8	G-tanten – Teatererbjudanden
Sid. 3	För dig som har hörapparat	Sid. 9	Föreningsträffar
Sid. 4	Äldrepolitik – SPF:s Folkhälsovecka	Sid. 10	Studiebesök – Resor
Sid. 5	Korsord 2 – Rätt lösning korsord 1	Sid. 11	Kulturvandringar – Digitala bryggan
Sid. 5	Annons Jazzkryssning	Sid. 12	Boule – Bridge – Handarbetskafé
Sid. 6	Balansskola - Anhörigstöd	Sid. 12	Körsång – Lördagskafé – Målarcirkel
Sid. 6	Varning för lurendrejeri – Matlådor	Sid. 12	Sambacanasta – Teater – Tennis på studs
Sid. 7	Klubbmästarlaget – Årsmötet	Sid.	

Kansli Radiovägen 3

Telefon 070-239 51 05

Swish 123 533 53 77

Postadress Radiovägen 3, 135 48 Tyresö

Org.nr 812 400 - 9534

Bankgiro 5487-5604

E-post [info@spftyreso.se](mailto:info@spftyreso.se)

Hemsida [www.spfseniorena.se](http://www.spfseniorena.se)

## Styrelse och övriga funktionärer 2024-03-15

### STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	<i>ewa.kardell@gmail.com</i>	
Vice ordförande	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	<i>janneno@telia.com</i>	
Sekreterare	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	<i>birgitta.lundell@telia.com</i>	
Kassör och medlemssekreterare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	<i>majlis.anderstedt@gmail.com</i>	
Ledamöter	Roland Berg	070-250 28 45
	<i>roland.l.berg@gmail.com</i>	
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	<i>solvigbackstrom@hotmail.com</i>	
	Christina Melander	070-822 44 10
	<i>cmelander@yahoo.se</i>	
	Christer Olofsson	070-569 90 06
	<i>olofsson.christer@telia.com</i>	
	Lena Pettersson	070-485 57 19
	<i>lenapettersson4708@gmail.com</i>	

### REVISORER

Revisor	May Björklund	070-626 22 73
	Elke Löfgren	073-946 66 40
Revisorssuppl.	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Torbjörn Pettersson	070-251 53 00

### VALBEREDNING

Sammanställande	Gun Tombrock	070-716 50 48
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Bengt Elander	076-034 68 46
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04

### KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Ewa Kardell	070-610 83 91
	Håkan Norell	073-261 09 00
	Birgitta Lundell	076-811 19 27
Ersättare	Inga-Britt Bäcklund	070-313 01 10
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Monica Pettersson	076-805 05 63

### RÅDGIVNING

Studieombud	Lena Pettersson	070-485 57 19
-------------	-----------------	---------------

### MEDLEMSBLADET

Ansvarig utgivare	Ewa Kardell	070-610 83 91
Redaktör	Gun Tombrock	070-716 50 48
	<i>gun.tombrock@telia.com</i>	
	Christina Melander	070-822 44 10
	<i>cmelander@yahoo.se</i>	

### HEMSIDA

Ansvarig	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	<i>janneno@telia.com</i>	

### BREVDUVOR

Samordnare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
Fr.o.m. augusti	Inger Olofsson	070-584 23 16

### ATTITYD 65+

Projektledare	Ewa Kardell	070-610 83 91
---------------	-------------	---------------

### PROGRAMGRUPP

Sammanställande	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	Roland Berg	070-250 28 45
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	May Björklund	070-626 22 73
	Margareta Lindgren	070-229 02 80

### RESEOMBUD

	Birgitta Aldenberg	073-326 98 00
	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04

### TRIVSELGRUPPER

Klubbmästare	BoAver	070-209 70 65
Bitr. klubbmästare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Roland Berg	070-250 28 45

Lotteriansvarig.	Christer Olofsson	070-569 90 06
------------------	-------------------	---------------

<i>Grupp 1:</i>	<i>Mirja Rudnik, ansv.</i>	070-685 57 94
	<i>Peter Rudnik, ansv.</i>	070-839 92 13
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Hasse Gullans	08-742 88 30
	Linda Gullans	079-313 82 92
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Ann Norén	073-042 81 88
	Inger Odell	070-320 21 84
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Göran Törnquist	070-787 71 05

<i>Grupp 2:</i>	<i>Eivor Petersson, ansv.</i>	076-868 78 85
	Mona AVer	070-697 05 61
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Jan-Åke Kardell	073-599 83 38
	Christina Melander	070-822 44 10
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Monica Pettersson	076-805 05 63
	Göran Törnquist	070-787 71 05

### AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Ebba Berglund	073-965 43 65
	Thomas Bokö	070-842 84 21
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Digitala bryggan	Ewa Kardell	070-610 83 91
Handarbetscafé	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
Målargruppen KiT	Håkan Gåvsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Inger Edman	072-188 83 12
	Gunnel Forsberg	070-273 87 51
Lördagskafé	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Gun Tombrock	070-716 50 48
Sambacanasta	Gunnel Forsberg	070-273 87 51
	Ulla Magnusson	070-548 91 13
Sångkör	Greta Johansson	070-228 20 05
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08
	<i>margita.jansch20@gmail.com</i>	
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

## Ordföranden har ordet



Vår i luften, så förhoppningsfullt. Lite lättare att andas. Dags att fröså inomhus. Pelargonerna är omplanterade och har börjat växa.

Årsmötet har precis genomförts och det var många som deltog. Vi införde i år en ny tradition att särskilt uppmärksamma personer som under lång tid på olika sätt bidragit till föreningens arbete och fortlevnad. Det känns viktigt att dessa arbetsinsatser får ett extra tack. Vi kommer att inför varje årsmöte framöver göra en inventering av vilka som skall belönas.

Själv vill jag tacka för förtroendet att ytterligare ett år få äran att vara ordförande i vår förening. Det börjar bli några år nu, om jag räknat rätt så är jag inne på mitt sjunde år.

### **Lunchlådor**

I denna tidning gör vi en halv sida med information kring hur man kan köpa matlådor på restaurang Toscanini. En viktig information eftersom att äta bra mat är en så viktig del i välbefinnandet och förebygger ohälsa. Jag vill inte kalla det annons utan mera en information. Vår policy är ju att vi inte tar in regelrätta annonser. Om det finns fler restauranger i Tyresö som har samma service och vill skriva i tidningen kommer vi att ha samma sätt att hantera deras information.

### **Digitala Bryggan**

Digitala Bryggan, samarbetsprojektet med PRO och Tyresö kommun går väldigt bra. Även Senior Net deltar och bidrar med kunskap. Vi har numera ofta runt 70 deltagare vid våra träffar. Varje fredag mellan 10 och 12 i Nyforslokalen träffas vi. Se vidare på programmet för resten av våren som redovisas i tidningen.

### **Attityd 65 plus**

Projekt Attityd 65 plus tuffar på. Vi har i dagsläget en stor del av utbildningsförslaget klart. Den 29 april kommer vi att ha ett första offentliggörande, där avsikten är att hämta in synpunkter på förslaget för att kunna göra en slutbearbetning. Inbjudna blir samarbetspartners, seniorer som deltagit i flera av

Attityds seminarier samt personer med särskilda kunskaper i äldre frågor.

### **Nytt äldreboende**

Tyresö kommun är i full fart med att planera och så småningom bygga ett äldreboende på Strand. KPR (kommunala pensionärsrådet) har fått se en första skiss som var ett rent nöje att granska. Om allting blir som den planeringen visar kommer Tyresö att få ett av Sveriges finaste äldreboende. Jag tar mig friheten uttala mig med säkerhet om detta eftersom min erfarenhet av äldreboenden är omfattande och lång.

Programmet inför våren och hösten ser som vanligt spännande ut. Det märks också på närvaron vid våra föreningsträffar som hela tiden ökar.

*Ewa Kardell*



## Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Jane Andersson	Stig Granberg
Christina Andrén	Barbro Hager
Marit Bergseth	Harald Johansson
Lena Billung	Francis Kamwendo
Christrina Bratt	Geetha Larsson
Gunilla Brendler	Christina Larsson
Kurt Brendler	Anders Leander
Jan Christensson	Ann Leander
Kyllike Christensson	Lars Lindgren
Silvia Claesson	Agneta Nylander
Rut Clarstedt	Roland Nylander
Åke Dahlblom	Nina Opalinski
Göran Ehn	Jan Sahlström
Ann Eriksson Thäck	Ann-Sophie Sjöberg
Lisbeth Forsberg	Gisela Wilkens
Elisabeth Fröström	Anne-Marie Öberg
Göran Grahn	Eriksson

Vi välkomnar också Lilian Sjöholm och Anita Ståhlberg som nya vänmedlemmar.



## För dig som har hörapparat

Det finns en utmärkt möjlighet att få hjälp med att få hörapparaten ansluten till din TV-apparat.

Du kan få hjälp, helt utan kostnad av Rikard Lundby via Lundby konsultation och hjälpmedel. Kontakt tas via tfn 072-172 39 30 eller mail: [rikard@lundbykonsultation.se](mailto:rikard@lundbykonsultation.se).

## Äldrepolitik

En av distriktsstyrelsens arbetsgrupper har fokus på äldrepolitik, något som berör såväl tillgänglighet och omsorg som föreningsliv. Ewa Kardell berättar här mer om vad gruppen gör:

SPF Seniorernas Stockholmsdistrikt bedriver påverkansarbete i regionala frågor som sjukvård, kollektivtrafik och kultur samt inom vissa frågor som påverkar stockholmarna i stort, till exempel hanteringen av elsparkcyklar i innerstaden.

I distriktets lokalföreningar bedrivs lokalt påverkansarbete kring frågor som närmiljö, lokala äldreboenden osv. och på riksnivå bedriver förbundet påverkan i frågor som rör seniorer i hela Sverige.

I distriktets grupp för äldrepolitik ingår fyra personer från distriktsstyrelsen: Lena Hedquist, sammanställande, Ann Hedberg-Balkå, Ritva Elg samt undertecknad Ewa Kardell. Ytterligare en person är adjungerad, Astrid Kågedahl för att i första hand arbeta med Stockholms stadsdelars råd.

### En respektingivande siffra

SPF Seniorerna deltar i alla lokala seniorråd, det vill säga alla SPR (stadsdelarnas råd) och deras övergripande KPR (kommunala pensionärsråd) som avser hela staden. Dessutom är vi representerade i samtliga kommuners KPR (kommunala pensionärsråd).

Dessutom har Regionen sina råd där distriktet deltar med valda representanter. Sammanlagt omfattas cirka 80 råd och runt 500 valda ledamöter. En respektingivande siffra som borde ge oss stort inflytande över frågor som rör oss seniorer.

För distriktet är det viktigt att ge alla råden stöd i sina respektive roller och hjälpa till att sy ihop regionalt och lokalt arbete i större utsträckning. Vårt huvudsakliga uppdrag i Äldrepolitikgruppen blir därmed att stödja alla råden i detta arbete. Andra frågor som rör äldrepolitik hanteras givetvis också av gruppen.

### Ett brett och viktigt område

När man pratar om äldrepolitik så visar det sig att många har uppfattningen att detta i princip bara rör äldreomsorg. Inget kunde vara mera fel. Politik som rör oss seniorer handlar om allt från tillgänglighet i kollektivtrafiken till möjlighet att bedriva social verksamhet. Som hur allmänna kommunikationer bör vara utformade så att de passar personer med rörelseinskränkningar, hur regionen ser på

förebyggande arbete för oss seniorer, om det finns lokaler för träffar där vi som förening kan erbjuda ett stort och varierat utbud av aktiviteter, och om vi har möjlighet att få bidrag som ger oss möjlighet att driva verksamheten på ett bra sätt.

### Krävs mer och bättre information

Dessvärre är kunskapen om pensionärsrådets existens bristfällig hos allmänheten, men också hos våra egna medlemmar. För att råden ska kunna vara ett forum för opinionsbildning och sprida kunskap krävs det att man informerar bättre om pensionärsråden på exempelvis kommunernas och regionernas hemsidor. Även vi som organisation måste naturligtvis ta ansvar för detta.

### Träffar för utbyte och inblick

Under våren kommer vi i distriktet att ta kontakt med samtliga råd och erbjuda träffar via zoom, i relativt korta möten och i mindre grupper. Det här arbetet påbörjade vi under pandemin och avser nu att ta upp igen.

Vi kommer också att anordna ett antal större träffar under året, då vi bjuder in personer som kan ge oss inblick i exempelvis regionens planer kring reformer och förändringar.

### Kunskap gör vår röst starkare

Vår avsikt är att vara så lyhörda som möjligt och ge kunskaper och stöd där ni själva bedömer att ni behöver det. För att uppnå detta behövs ett kontinuerligt och långsiktigt arbete. Vi tror att formen med digitala träffar i mindre grupper ökar chansen för att detta forum blir kontinuerligt och gör det lätt att delta även om man befinner sig i länets utkanter. Nu hoppas vi att vi kan öka antalet deltagare. Ju mer vi vet om vilka frågor vi driver och varför de är viktiga, desto starkare blir vår röst.

*Ewa Kardell*

Ordförande SPF Seniorerna Tyresö samt ledamot i distriktsstyrelsen



## SPF:s Folkhälsovecka

Folkhälsoveckan äger rum den 20 – 24 maj. I år blir det dock inga särskilda aktiviteter i Tyresö. Men förbundet sänder digitala konferenser kl. 10 varje dag. Gå in på [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se), klicka på Utbildning och aktiviteter och sedan på Folkhälsoveckan.

## Korsord 2 år 2024

Konstruktör: Ebba Berglund

1	2		3	4		5		6	7	8
9					10					
		11			12			13		
		14			15	16				
		17			18			19	20	
21	22		23					24		
25		26			27					
28								29		
	30				31		32		33	
34				35				36		
37			EB		38					

Lösningen insänd av:

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

Lösningen kan sändas till Gun Tombrock, Myggdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 15 augusti 2024. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

### Vågrätt

1. Kan finnas i sånger
6. Sjappa
9. Hjortdjur
- 10.5 lodrätt
11. Skopa
13. Ska rymling
14. Norrbottning
17. Gjorde maten
18. Göpa
19. Miss
21. Inte min
23. Ett av sju
25. Brynolfsson
27. Hål i kroppen
28. Ideologi
29. Gudingens maka
30. Inriktning inom buddismen

### Lodrätt

1. Vinterträdgård
2. Vill man bra
3. Kronan
4. Topas, ametist och safir
5. 10 vågrätt
6. Sammalunda
7. Kan ståuppare
8. Fordrar rabatt
11. Fastsydd tygremsa
12. Ackord
15. Deras flagga är röd-gul-blå
16. Blanka
19. Fotbollslag
20. Inte vid kusten
22. Ståtlig
24. Tvaga
26. Böneledare

33. Tenn

34. RX

35. Färdas baklänges

37. Är jungfru

38. Kan järn

31. Hade svansen

fastspikad

32. Finns i Mora

34. Förbund

36. Ger oss senaste nytt

## Korsord 1 år 2024

– Rätt lösning

R	E	N	K	O	R	V		A	R	A
Ö	K		L	M		D	A	M	E	R
D		F	I	O	L			P	S	T
K		I	N	R	E	D	A	S		
Å		S	K	A		E	V		S	U
L	O		A	L	T	L	Ä	G	E	T
E	S	P	R	I		Ä	T	L	I	G
N	E	R		S		G		O	N	A
	D	I	S	K	A	D	E		E	V
I	D	O		T	V		N	T		S
L	A		EB		A	N	D	A	R	

Bland inlämnade lösningar har följande tre vinnare med rätt lösning dragits. Vi gratulerar och skickar över två trisslotter vardera till:

- Maj-Lis Anderstedt
- May Björklund
- Eivor Bokstam



Annons

### Söndag 19 maj 2024 Vårlig dagskryssning till Åland med Tyresö Hafsband!

#### Direktbussar från Tyresö

Ät god mat, spisa, dansa, handla, njut av havsresan! Alléplan & Krusboda kl. 12:00/Tyresö C kl. 12:15. (Antal bussar beroende på antal anmälningar.) Åter ca 21:45. Pris för båt och buss tor: 160 kr för oss (ord. 180 kr).

#### Anmälan senast torsdag innan avfärd.

Anmälan **direkt** till Eckerölinjen tfn 0175-25 800, ange **kod TJAZZ23** och var ni kliver på bussen, Krusboda, Alléplan eller Tyresö Centrum. Mer info: peteringhe@gmail.com.

**Arr: Tyresö Jazz & Blues Club**

## Balansskola

Balansskolan i Tyresö består av tre kurstillfällen. Under kursens gång lär sjukgymnaster och arbetsterapeuter ut hur du enkelt, och med små medel, kan förbättra din balans. Det handlar till viss del om praktiska balansövningar som vi tränar tillsammans, men också om vikten av en god kosthållning.

Vi pratar om motion och att ta hand om sin kropp på olika sätt. Kursen lär också ut hur du kan säkra ditt hem, så att risken för fall minskar. Kursen är kostnadsfri.

Målet med kursen är att du som deltagare ska få goda förutsättningar för en tryggare vardag, med en minskad risk för fallolyckor. Du ska också ha kunskap om hur du behåller så stor del av din mobilitet som möjligt, utifrån just dina fysiska förutsättningar.

Vårens kurser blev snabbt fulltecknade. Kommunen har därför satt in en ny kurs i juni den 13, 20 och 27 kl. 12:30 – 14:30 på Kopp och Sjal. Anmälan görs på tfn 070-488 96 29 senast den 10 juni.

## Anhörigstöd

Tyresö Demensförening är en förening för att stödja anhöriga till demenssjuka. Ett sätt att stödja är att anordna grupper där anhöriga kan träffas för ömsesidigt utbyte och stöd. Kontakta Eva Lundgren, tfn 076-041 00 49, för mera information.

Tyresö kommun har också olika typer av stöd för anhöriga som ger vård, hjälp eller stöd till en närstående som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte klarar vardagen på egen hand. Mera information finns på kommunens hemsida.

## Varning för lurendrejeri

Skojarna blir skickligare och mera infernaliska för varje avslöjande som sker. Nu senast har flera av oss råkat ut för att få e-post som ser ut att komma från vår ordförande Ewa Kardell, där hon ber att man ska göra ett visst inköp för hennes räkning. Det har hon inte gjort och kommer inte att göra!

## EU-val den 9 juni

Kom ihåg att gå och rösta eller förtidsrösta!

*Annons*

## Matlådor

***Nu kan ni beställa lunchlåda från restaurang Toscanini***

*Vi erbjuder Dagens lunch som matlåda för 79 kr styck*

*Om man beställer matlåda för en vecka (5 stycken) blir priset 340 kr*

Veckomatsedel annonseras på Toscaninis webbplats, <https://toscanini.se>

Vi skickar även med en matsedel i er matkasse

Beställning ska göras minst en dag i förväg mellan 13.00-15.00 på telefonnummer 08 712 10 40

Vi står för hemleverans inom ett avstånd på 10 kilometer. Gratis leverans vid beställning av 5 lunchlådor.

Vid beställning av en lunchlåda tillkommer frakt med 20 kr

**Vi vill göra er lunch till en njutbar stund på dagen**



## Klubbmästarlaget

Vi har fått en ny klubbmästare. Han heter Bo Avér och efterträder Roland Berg, som nu kommer att stötta som biträdande klubbmästare. Maj-Lis Anderstedt fortsätter som tidigare att vara biträdande klubbmästare.



Här flankeras Bo av Maj-Lis och Roland.

## Årsmötet

Årsmötet ägde rum den 27 februari och samlade ca 160 medlemmar. Själva förhandlingarna bjöd inte på några större överraskningar. Ordföranden omvaldes med acklamation och resten av styrelsen, revisorerna och valberedningen omvaldes också.

I slutet på mötet avtackades Roland Berg för sin eminenta insats som klubbmästare och Barbro Borg som nu efter 20 år avgår som brevduva.



Från vänster ser vi Göran Törnquist, Monica Pettersson, Eva-Lotti Björk, Bo Aver vår nya klubbmästare, Eivor Pettersson gruppansvarig, Jan-Åke Kardell, Mona Avér, Jan Nordelöf, Solvig Bäckström och Christina Melander. Inger Olofsson saknas på bilden.

Flera medlemmar gör värdefulla insatser för föreningen utan att detta uppmärksammas särskilt. För att uppmuntra dem att fortsätta delade Ewa Kardell ut blommor till Margita Jansch för hennes idoga arbete som teaterombud, till Ebba Berglund för att hon knåpar ihop ett korsord till varje nummer av denna tidning och till Eivor Långström för att hon bidrar med ett kåseri om G-tanten.



Så här glad och överraskad blev Eivor.

## Trivselgrupp 2

I förra numret presenterade vi Trivselgrupp 1. Här har vi trivselgrupp 2, som inför varannan föreningsträff ser till att tillräckligt många bord och stolar dukas upp, kaffe kokas etc.

## G – Tanten vår 2024

*Så länge man lever och frodas – i nåder  
så blir man naturligtvis glad åt applåder*  
deklamerade Tanten när vi möttes.

Naturligtvis glädde hon sig åt den uppmärksamhet hon fick på SPF:s årsmöte. Visste att citatet inte var hennes utan Alf Henriksons – han som skrev verser i dagspressen, den här skrev han när han själv fyllt 90 – dit har Tanten en bit kvar tänkte jag...

Det gäller att glädja sig åt det lilla, på mikronivå, så att säga – bland allt eländes elände vi obönhörligen matas med, överhuvudtaget försonas med det liv man fått, sa Tanten.

*Störstorden, dem dör ju ut,* skrev avlidne författaren Torgny Lindgren nånstans, *och dit hör KÄRLEKEN, definitivt.* (Jag visste förresten att Tanten gått lärarutbildning på samma gång som den blivande författaren där uppe i Umeå... inte visste man vad som komma skulle från den kufen, då).

Kärleken, den kan se ut på så många sätt, eller hur? Jag tänker på mina vänner med den aktningsvärda åldern 90+ – som redan i lågstadiet någonstans i Sverige, fattade tycke för varandra – han hade med sig ett kexpaket, berättade min vän, och bjöd på! Dom lever tillsammans här i Tyresö, spelar Alfapet med barnbarnsbarn och sköter om sina relationer överhuvudtaget, till mig också, sa jag.

Själv är jag lycklig när jag får mejl från unga vuxna barnbarn i Australien och vackra handskrivna kort när jag fyllde år – på engelska. Ja, jag bemödar mig om att berätta själv också, på engelska. När dom var i treårsåldern och hälsade på kunde dom lite svenska: "I want to be tjusig" sa flickebarnet med mina halsband framför snurrpegeln i badrummet... Dom kommer hit i sommar, det gäller att hålla sig på benen, och prata engelska.

*Sociala nätverk är avgörande för ett bra åldrande* säger äldreforskaren Ingmar Skog i TV-programmet 65+ fortsatte jag. För mycket länge sen hörde jag ett uttryck från en bekant man uppe i Västerbotten: *Jag vill åldras och ha något annat att prata om än mina krämpor!*

DET ska jag tänka på, minns jag att jag tänkte.  
(FY så dålig balans jag har!!)

IGÅR kom min hurtfriske granne in, (han åker i vasaloppsspår i Dalarna) – han behövde inte ta av

sig sina specialskor, vi hade gott samtal om allt möjligt, bl.a. om skrivande.

*Dem dör ju bort en efter en,* skriver Lindgren också. Jaa, så är det ju...

MEN. Jag hörde talgoxens vårlåt redan i februari, snödroppar och vintergäck blommor på min lilla tomt...

Den KÄRLEKEN, den kärleken! *Take care* som dom säger i Australien.  
*Var rädd om den!*

Eivor Långström



## Teatererbjudanden

### STADSTEATERN

April - sept 2024

Boka biljetter till Stadsteaterns föreställningar genom mig och få 20 % rabatt på ordinarie pris under hela år 2024! Jag har förbokat en del datum, men eftersom jag inte får "ligga" på biljetterna särskilt länge, så hör av dig i god tid!

**MATILDA** the musikal från 6 år 23 april kl 13, 11 maj kl 13

**GENGÅNGARE** av Ibsen med Helena af Sandeberg, Emil Johnsen, Johannes Kuhnke, Gerhard Hoberdorfer pris **315 kr** 4 april

**TRE SYSTRAR** Anton Tjechovs klassiska drama med Tove Magnusson, Louise Peterhoff m fl pris **380 kr** 11 april, 20 april, 3 maj

**JUSSI** med Mattias Nordkvist, Vanna Rosenberg, Jacob Eklund pris **355 kr** 21 april, 25 april, 5 maj, 12 maj, 19 maj

**EN MIDSOMMARNATTSDRÖM** Shakespeares klassiker med Leif André (Puck), Angelika Prick (Tatiana), Bahador Foladi (Botten) pris **380 kr** 24 april, 4 maj, 17 maj kl 12

**COMPANY** höstens stora musikal med bl a Helen Sjöholm, Gunilla Backman och Frida Modén Treichl, premiär den 30 aug, mitt pris **450 kr** (ordinarie 565 kr) förbokade biljetter 7, 8, 15, 21, 29 sept kl 13.

Välkommen att boka!

Margita  
[margita.jansch20@gmail.com](mailto:margita.jansch20@gmail.com), tfn 070-910 50 08.  
Obs! Bortrest 24 mars – 1 april.



# Program för april – september 2024

## FÖRENINGSTRÄFFAR

*Tid: kl. 13:00 om inte annat anges*

*Plats: Kulturcentrum Kvarnhjulet, sal Nyfors,  
Pluggvägen 6 B (vid Nyboda skola)*

*Aktuell information och program enligt nedan*

*Lotterier samt kaffe med bröd*

*Hörselringa finns*

*Entré: 50 kr om inte annat anges.*

**Tisdag 2 april**

**Jessica Falk**



Jessica Falk är en country-popsångerska, pianist och låtskrivare som även ses nu och då i Tyresö församling, där hon bidrar med musik och sång på olika sätt. Jessica känns igen på sina peppande låtar och texter. Hennes förmåga att blanda country, pop och rock skapar energifylld och varm atmosfär där hon förmedlar sin musik och livshistoria.

**Tisdag 23 april**

**The Winner Takes It All –  
berättelsen om ABBA**



I det underhållande föredraget *The Winner Takes It All* – berättelsen om ABBA berättar **Carl Magnus Palm** sagan om ABBA: hur Agnetha, Björn, Benny och Frida skapade sin musik, men även om deras krokiga väg till framgång och de hinder de stötte på, både i Sverige och utomlands. Föredraget illustreras med bilder och musikinslag.

**Tisdag 14 maj**

**Vårlunch**

**Sång, musik och skvaller från  
musiklivet**



Monica Bring med den vita saxofonen och Lena Magnusson på piano och dragspel underhåller oss denna dag med härlig sång och musik.

**Meny:** Lättrimmad kummel med brynt smör, pepparrot och kokt potatis samt sallad, bröd, smör, kaffe och liten kaka.

**Drycker:** Vid anmälan kan också förbokas vin till maten, rött eller vitt.

**Priser:** Lunch 200 kr, vin 50 kr, 25 cl flaska.

**Priser vid baren:** Vin 50 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr, alkoholfri öl 15 kr.

**Anmälan (bindande): Under tiden 15 april – 5 maj 2024** till Maj-Lis Anderstedt, helst e-post [majlis.anderstedt@gmail.com](mailto:majlis.anderstedt@gmail.com) eller 070-51 80 150.

**OBS. Invänta bekräftelse innan betalning sker.**

**Betalning:** Omgående efter bekräftelse av anmälan till SPF:s bankgiro 5487 – 5604 eller Swish nr 123 533 53 77. På meddelandet anger du lunch och eventuellt vilket vin du har förbeställt.

**Tisdag 17 september**

Programmet kommer i nästa nummer.

## STUDIEBESÖK m.m.

Annons

Torsdag 25 april kl. 14

### Modevisning i Hammarby Sjöstad



Fullbokad.

Onsdag 22 maj

### Välkomna till en härlig Vårkonsert

#### Skeppar Karls Salong.



Vi sjunger in våren på Skeppar Karls salong. Maria Baczynski mezzosopran sjunger klassiskt. Cecilia Ray sjunger Soul och Jazz, Vid flygeln Johan Westre. Vi får ett glas vin när vi anländer. Efter konserten bjuds det på vårsmörgås och vin eller öl, kaffe och en god kaka.

Vi börjar kl. 15 och slutar ca kl. 18. De som vill samåka träffas vid Gullmarsplan vid T-banespärren kl. 14:10 och gör sällskap. Vi stiger av vid Tekniska Högskolan. Sedan en kort promenad till Baldersgatan 7 B.

Kostnad: 450 kr, som betalas på plats, Swish eller kontant. Max 25 personer.

Bindande anmälan lämnas senast 27 april till Margareta Lindgren Mail: [marglind@telia.com](mailto:marglind@telia.com)  
Mobil: 070-229 02 80



Onsdag 22 maj kl. 18:30

### Vårsoaré på

#### Restaurang Toscanini

Tyresö PRO inbjuder härmed medlemmar i Tyresö PRO samt SPF till en helkväll på restaurang Toscanini, Myggdalsplan 5 (vid bussterminalen). Vi får åtnjuta god och vällagad mat samt trivsam miljö. Glad och vänlig personal serverar en tvårättersmiddag. Varmrätt: välj mellan kött och fisk. Dessert blir deras underbara Tiramisu samt kaffe. Underhållning med visor och gitarrspel av Monica Wallstedt, sång, och Fred Arne Högberg, gitarr. Artisterna är verksamma i Visans vänner. Allt detta till det facila priset av 385 kr per person. (OBS! Det du vill dricka beställer du vid bordet och betalar direkt till servitören.) Tack vare generös sponsring av restaurangens krögare kan vi hålla detta pensionärsvänliga pris. Man värnar om sina äldre gäster.

Anmälan senast den 8 maj till Maine Hedman på telefon 076-088 46 02 eller skicka sms, alternativt maila till [minprosida@gmail.com](mailto:minprosida@gmail.com), där du meddelar ditt val mellan kött eller fisk.

Betalning senast den 8 maj till PRO postgiro 269101-2 eller swisha 123 075 32 44, meddela på inbetalningen namn på samtliga anmälda samt skriv **SOARÉ**.

## RESOR

Torsdag 2 maj – fredag 3 maj 2024

### Lars Lerins Sandgrund med Mårbacka och Grythyttan

Denna resa är fullbokad men Larssons Resor har planerat en ny resa den 8 maj för dem som stod på väntelista. Mer information kommer till berörda.

Tisdag den 11 juni 2024

### I Linnés fotspår

Resan är fullbokad.

30 september – 7 oktober

### Donaukryssning

19 personer anmälda. Buss bokad t.o.r Tyresö – Arlanda. Ytterligare information kommer till anmälda resenärer.

## KULTURVANDRINGAR

### Onsdagar kl. 10

*Samling vid Pressbyrån i Tyresö C. Ta alltid med SL-kort, sittunderlag, bra skor och gärna stavar. Det kan bli ändringar i programmet, så om man tänker möta upp på annan plats än i Tyresö centrum ring då någon av nedanstående kontaktpersoner för att kolla.*

**Kontaktpersoner:**

**Inger Edman, tfn 072-188 83 12**

**Gunnel Forsberg, tfn 070-273 87 51**

Onsdag 3 april

Vi åker Tvärbanan till Stora Essingen och går längs Mälaren till Höglandstorget och eventuellt Nockeby. Matsäck medtages.

Onsdag 10 april

Vi åker till Tekniska Högskolan och går igenom Lärkstaden och avslutar vid Observatorielunden. Matsäck medtages.

Onsdag 17 april

Vi åker till Sätra och går längs Mälaren via Lyran till Bredäng. Matsäck medtages.

Onsdag 24 april

Vi åker till Ängbyplan och går runt sjön Judarn i Judarskogens naturreservat. Matsäck medtages.

Onsdag 8 maj

Vi åker **buss 840 kl. 9:53** från Tyresö centrum till Nacka Strand och tar SL-båt till Lidingö och går runt i AGA-området. Matsäck medtages.

Onsdag 15 maj

Vi åker tvärbanan från Gullmarsplan till Hammarby Sjöstad och hoppas att få se körsbärsträden blomma i Lumaparken. Matsäck medtages.

Onsdag 22 maj

Vi åker buss 840 kl 10:05 från Tyresö centrum till Solkraftsvägen och går till Skrubba koloniområde. Matsäck medtages.

Onsdag 29 maj

Vi åker buss 875 från Tyresö centrum till Tyresö Församlingshem och går till Notholmen. Matsäck medtages.



Onsdag 4 september

Vi åker buss 840 från Tyresö centrum till Nacka Strand och tar båt till Vaxholm. Matsäck medtages.

Onsdag 11 september

Vi åker buss 840 från Tyresö centrum till Nacka Strand och tar SL-båt till Blockhusudden och går runt på Djurgården. Matsäck medtages.

Onsdag 18 september

Vi åker buss 816 från Tyresö centrum till Flatenbadet och går runt i området vid Drevviken. Matsäck medtages.

Onsdag 25 september

Vi går från Tyresö centrum till Strålsjön i Erstaviksområdet. Matsäck medtages.

2 oktober

Vi åker buss från Tyresö centrum till Nacka Strand och tar SL-båt till Saltsjökvärn och går mot Hammarby Sjöstad. Matsäck medtages.



## DIGITALA BRYGGAN

### i Kvarnhjulet sal Nyfors eller Cafét

#### Fredag kl. 10 - 12

22/3 Betala räkningar, Banktjänster, Swish

5/4 Betala räkningar, Banktjänster, Swish

12/4 Rensning av Cookies, ta bort oönskade vänner.

19/4 Information om GDPR, Tvåstegsautentisering, Sortera appar på skärmen.

26/4 Kivra, Plånbok.

3/5 Söka oönskade telefonnummer, Blockera samtal, byte av lösenord,

10/5 Ingen Brygga Kristi Himmelfärdsdag

17/5 Avslutning. Föra över bilder till dator, usb etc

Go´fika serveras alltid!

**Alla träffar avslutas med individuell handledning och hjälp.**

Har du frågor vänd dig till Ewa Kardell (kontaktuppgifter på sid. 2.)

## BOULE

**Måndagar kl. 12 – 14:30 t.o.m. 15 april**  
**Därefter måndagar och onsdagar kl. 11 - 13**

T.o.m. måndagen 15 april spelar vi inomhus i Björnkullahallen i Huddinge. Vi samåker gärna dit. Sedan spelar vi utomhus måndagar och onsdagar i Amaryllisparken kl. 11 – ca 13. Så snart vädret tillåter spelar vi utomhus på onsdagar även innan 15 april.

Nya spelare är hjärtligt välkomna! Har du inte egna klot finns det att låna. Att spela lär man sig på 5 minuter. Vi brukar spela en match, sedan tar vi paus med medhavd fika, och så en match till. Hör gärna av dig till Ebba Berglund på 073-965 43 65 eller [ebba@filuren.com](mailto:ebba@filuren.com), eller till Thomas Bokö 070-842 84 21, [epost.thomasboko123@gmail.com](mailto:epost.thomasboko123@gmail.com). Välkommen!

## BRIDGE

**Måndagar kl. 10:30 – 14:30**

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.  
Nya spelare är välkomna! Frågor besvaras av Carl Gustaf Dahlin, tfn 070-919 14 13, e-post [calledahlin@outlook.com](mailto:calledahlin@outlook.com).

## HANDARBETSKAFÉ

**Onsdagar kl. 10 – 12**  
**varannan vecka, jämna veckor**

Vi ses på träffpunkten Kopp och Själ på Kyrkogränd 14 i Tyresö centrum för att handarbeta och småprata. Var och en tar med sitt handarbete. Fika finns att köpa. Även de som inte är medlemmar i SPF är välkomna!  
Frågor besvaras av Marléne Gunnelin, tfn 076-246 74 08.

## KÖRSÅNG

**Tisdagar kl. 10 – 11:30**

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B. Frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 070-228 20 05.

## LÖRDAGSKAFÉ

**Lördag 27 april kl. 14 - 16**

Vi träffas under trivsamma former och fikar och tar kanske ett glas vin till humant pris. Ibland kan det bli lite underhållning också.  
Lokal: Cafété i Kvarnhjulets hus C, Pluggvägen 6.  
Frågor besvaras av Maj-Lis Anderstedt, tfn 070-518 01 50 och Gun Tombrock, tfn 070-716 50 48



Plats för adresstikett

## MÅLARCIRKEL

**Onsdagar kl. 09:30 – 12:30**

Kamratcirkeln KiT - Konstkollektivet i Tyresö.  
Plats: Radiovägen 3, 1 tr.

Det finns plats för nya deltagare. Frågor besvaras av Håkan Gåvsten, tfn 070-223 87 50.

## SAMBACANASTA

**Måndagar kl. 13 – 16**

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken.

Frågor besvaras av Gunnel Forsberg, tfn 070-273 87 51 och Ulla Magnusson, tfn 070-548 91 13.

## TEATER

**Fredagar kl. 11 – 13:15**

Från 2024 har SPF:s och PRO:s amatörteatergrupper gått samman och bildat en ny grupp, **Seniora – Teaterglädjen**. Vi önskar nya medlemmar varmt välkomna!

Lokal: Uddbyfallen, Kvarnhjulets hus B.

Frågor besvaras av Monica Wallstedt, tfn 070-725 89 46.

## TENNIS PÅ STUDS

**Torsdag kl. 12 – 14**

Lokal: Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på Siklöjevägen. Ta med gympaskor med ljus sula.

Vi spelar t.o.m. en 13 juni.

Efter sommaren startar vi igen den 29 augusti.

Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68 46.